



© Santé Sud

Manger mieux pour vivre vieux

« Que ton aliment soit ta seule médecine » disait Hippocrate. Or jamais dans l'histoire l'alimentation et le mode de vie n'ont évolué aussi rapidement. En Mongolie et en Tunisie, deux programmes de Santé Sud proposent des solutions originales pour contrer les effets d'une mauvaise alimentation sur la santé.

TUNISIE

« POUR LA PREMIÈRE FOIS, PERDRE DU POIDS ME SEMBLAIT SIMPLE ET ABORDABLE. »



© DR

Yasmine Dahmene, 22 ans, étudiante à Tunis

Dès que j'ai quitté le foyer familial, je me suis mise à manger n'importe où, n'importe quand et n'importe quoi, y compris du fast-food une à deux fois par jour. Lors des séances d'éducation nutritionnelle, nous avons commencé par la prise du poids et de la taille puis la nutritionniste m'a posé des questions sur mes habitudes alimentaires et mes activités physiques. Alors elle m'a demandé si j'étais prête à changer. J'ai dit oui ! Elle m'a prodigué des conseils et m'a remis une brochure dans laquelle est décrit l'apport énergétique de chaque aliment. Cela m'a tellement aidée ! Dès la première séance j'ai acheté des fruits et des légumes, puis j'ai essayé d'organiser mes horaires de repas et de supprimer les grignotages. Je débute une nouvelle vie !

MONGOLIE

« MANGER DES LÉGUMES FRAIS EST NOUVEAU POUR MOI ! »



© Santé Sud

Dejid Badarch, 56 ans, patiente au centre de santé de Khashaat, Mongolie

Je suis venue au centre de santé pour soigner ma maladie cardiaque et mon hypertension... Avant j'habitais à la campagne, nous étions éleveurs. Ma famille a déménagé dans cette agglomération il y a une dizaine d'années. Maintenant je fais les ménages, les repas et je couds les vêtements traditionnels mongols. Notre alimentation est restée la même : produits laitiers, viande, farine, riz, pomme de terre... Au centre de santé, on m'a servi des plats aux légumes, cultivés en serre ici-même : c'était délicieux ! La découverte de ces nouveaux aliments m'a donné envie de changer mes habitudes. Mais le prix des légumes, souvent importés, demeure élevé, et la qualité n'est pas toujours au rendez-vous. Je rêve donc de cultiver moi-même mes légumes...

NOTRE ACTION

Réduire l'incidence d'une mauvaise alimentation par la production de légumes en serre et l'éducation nutritionnelle des patients et des soignants

ALIMENTATION PATHOGÈNE

Récemment sédentarisée, la population mongole développe de façon exponentielle des maladies cardiovasculaires, certains cancers, des maladies respiratoires, du diabète ou des carences alimentaires.

Les coupables : une alimentation saturée en graisse animale et la consommation de produits industriels.

Or dans ce climat rigoureux, les légumes poussent difficilement et la population est peu sensibilisée à l'importance d'une alimentation équilibrée.

DES SERRES AU CENTRE DE SANTÉ

Afin de répondre à ce nouvel enjeu, Santé Sud coopère avec le GERES, une ONG qui a mis au point un prototype de serre solaire permettant de cultiver des légumes huit mois sur douze à des températures largement en-dessous de 0°C. Implantées au sein de deux centres de santé en Arkhangai, les serres fournissent aux patients un menu sain et varié. La formation du personnel et la sensibilisation du public concourent à changer les habitudes alimentaires nuisibles.

GROUPES CIBLES :

60 soignants formés

BENEFICIAIRES FINAUX :

94500 habitants de l'Arkhangai

PARTENAIRES : GERES • ministère de la Santé • ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de l'Industrie légère
• Direction régionale de la santé de l'Arkhangai • Direction régionale de l'alimentation et de l'agriculture de l'Arkhangai • Centre de santé de Chuluut • Centre de santé de Khashaat
• Centre d'étude alimentaire et de l'Institut national de la santé publique

FINANCEMENT : Direction de la coopération internationale de Monaco



© J. C. Varga

Sur le vif

Oyuntulkhuur Tsogtbaatar, chargée de santé publique au centre de santé de Khashaat



© Santé Sud

J'ai beaucoup aimé la formation du Dr Aline car elle combinait théorie et pratique : j'ai appris à faire plusieurs plats en utilisant les produits locaux. Elle nous a fait comprendre qu'une alimentation équilibrée et l'activité physique sont essentielles pour prévenir certaines pathologies. Quant aux malades, ils sont contents de manger les légumes cultivés par les personnels de santé et commencent à s'adapter aux nouveaux

plats, très différents de leur régime habituel (farine, viande, riz, pomme de terre...). Nous allons diffuser cette initiative dans le but d'améliorer la santé de la population de notre soum¹.

Sodnompil Pagj, cuisinière au centre de santé de Chuluut



© Santé Sud

Avec la formation santé et nutrition, j'ai compris la valeur nutritionnelle des légumes cultivés dans notre serre solaire passive et j'ai appris à les préparer. Avant je cuisinais à peine 3-4 légumes, contre 14 aujourd'hui.

Je sais aussi qu'il faut donner aux malades des aliments précis selon leur maladie : par exemple pour les patients souffrant du foie, plus de légumes et moins de gras et de sel. J'ai organisé une dégustation : j'ai préparé 10 plats et expliqué la valeur nutritionnelle et curative de chacun auprès des personnels de santé et des patients. Les malades sont très curieux de ces changements et goûtent volontiers ces plats bien colorés et variés. Ils demandent la recette du repas, ils veulent entrer dans la cuisine pour voir « en vrai » comment faire !

¹ Le soum est la division administrative entre la commune et la région, équivalente à notre département. Les centres de santé de 1^{er} ligne sont habituellement installés dans le chef-lieu du soum.

NOTRE ACTION

Lutter contre les mauvaises pratiques alimentaires des étudiants tunisiens**PROBLÈME DE SURPOIDS**

L'obésité et les maladies non transmissibles associées (diabète, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, etc.) progressent rapidement en Tunisie. L'urbanisation, la sédentarisation des professions et une alimentation riche en gras avec la multiplication des fast-foods en sont responsables. Environ 23% des jeunes tunisiens seraient en situation de surpoids ou d'obésité.

SENSIBILISER LES ÉTUDIANTS À UNE BONNE ALIMENTATION

Deux enquêtes menées auprès des étudiants du campus de Tunis-El Manar ont permis de mieux connaître leurs habitudes alimentaires et leur niveau d'activité physique. Parallèlement, au restaurant universitaire, un diagnostic complet a mené à l'amélioration de la qualité nutritionnelle des menus. Santé Sud et ses partenaires ont enfin conçu et diffusé des messages visant à sensibiliser la population étudiante aux bonnes pratiques via les réseaux sociaux, les SMS, des événements sur le campus, etc. Un groupe d'étudiants en surpoids bénéficiait également d'un accompagnement sur mesure.

GROUPES CIBLES :

18 professionnels

BENEFICIAIRES :

26 741 étudiants sensibilisés dont 250 sondés

PARTENAIRES : *Office des œuvres universitaires du Nord • Institut national de nutrition et de technologie alimentaire (INNTA) • association d'étudiants AIESEC • Observatoire régional de la santé - Provence-Alpes-Côte d'Azur (ORS PACA) • Comité régional d'éducation pour la santé - Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRES PACA)*

FINANCEMENT : *Région Provence-Alpes-Côte d'Azur*



© Santé Sud

Sur le vif

Pr Jalila El Ati, chef de service « Études et planification » à l'Institut national de nutrition et de technologie alimentaire (INNTA)

Ce projet est innovant à plusieurs niveaux en Tunisie, notamment l'introduction du numérique pour sonder les étudiants et les sensibiliser. L'enquête a entre autres révélé que leurs connaissances en matière d'alimentation étaient souvent erronées. De plus, ils ont un taux de sédentarisation très élevé et une alimentation déséquilibrée, qu'ils mangent en restaurant universitaire ou dans les fast-foods ! Très sensibles à l'image de soi, 58% des étudiants se considèrent en surpoids, mais étonnamment, ils ne font rien pour y remédier ! Cette action a permis de mieux cibler les moyens à mettre en place pour notre stratégie nationale ! En multipliant ce type de projet, on pourra changer les comportements pour réduire les maladies liées à l'alimentation et l'activité physique en Tunisie !



© Santé Sud



© Santé Sud

Salwa Boubaker,
hygiéniste référente à l'Office des œuvres universitaires pour le Nord (OOUN)

Peu d'importance est accordée à la santé des jeunes en Tunisie, d'où l'intérêt de ce projet. Santé Sud a déployé tous les moyens pour toucher les étudiants, que ce soit à travers

les campagnes de sensibilisation et le dispositif d'éducation nutritionnelle ou l'amélioration des menus proposés par le restaurant universitaire (RU). Un diagnostic exhaustif a permis d'amorcer une prise de conscience chez les professionnels œuvrant au RU. Ils ont ainsi travaillé à l'amélioration de l'équilibre calorique et nutritionnel des menus, de l'hygiène et des défaillances organisationnelles, avec l'élaboration du manuel de procédures. Cette expérience réussie sera généralisée dans l'ensemble des RU en Tunisie.

À VOS AGENDAS

■ ■ FRANCE

Jeudi 16 mars 18h Marseille

Point rencontre - Modes de vie et d'alimentation : quels impacts sur la santé ?

Ce point rencontre sera l'occasion d'échanger sur trois beaux projets qui ont permis de sensibiliser des populations à risques sur leur mode de vie et à mettre en place des stratégies adaptées pour les amener à changer leur alimentation. Une grande chevauchée dans les plaines mongoles puis sur un campus universitaire tunisien en passant par les quartiers Nord de Marseille.

Jeudi 18 mai 18h Marseille

Point rencontre - Insertion des jeunes marginalisés

Leur parcours de vie est multiple : maltraitance, décrochage scolaire, mendicité, délinquance, prostitution, addictions, migration... Par milliers, ces mineurs sans soutien familial errent dans les rues. Ce débat vise à comparer la situation de ces jeunes fragilisés à Marseille et à Tunis, et à réfléchir ensemble à des solutions globales pour les raccrocher à un projet individualisé et éviter leur radicalisation.

Samedi 24 juin 10h Marseille

Assises annuelles de Santé Sud

Adhérents des premières heures, donateurs ou simples curieux, vous êtes tous conviés à participer aux Assises annuelles de Santé Sud. Tour d'horizon des projets réalisés dans l'année, discussions, débats et élections sont prévus pour cette grande journée de convivialité associative !

© Santé Sud



DR ALINE MERCAN

est médecin généraliste, anthropologue de la santé, nutritionniste et ethnobotaniste. Elle intervient actuellement pour Santé Sud en Mongolie, mais la Tunisie a aussi figuré parmi ses missions.

Quelles évolutions observez-vous dans le monde en termes d'alimentation et de santé ?

Nous sommes en pleine transition épidémiologique avec l'apparition « massive » d'obèses... paradoxalement malnutris, c'est-à-dire manquant de micronutriments ! Alors que les maladies infectieuses et les famines sont loin d'être éradiquées dans les pays pauvres, on assiste à une explosion des pathologies dégénératives ! L'industrialisation de l'agriculture et de l'alimentation ainsi que la sédentarisation en sont responsables. Ainsi, avec l'appauvrissement des apports en fruits et légumes et l'augmentation de la consommation de calories vides (sucres, lipides), on obtient un excès calorique avec de graves carences en anti-oxydants, en vitamines et en minéraux. C'est d'ailleurs pour cela que le projet en Mongolie est génial : on a un vrai contrôle sur le mode de production des légumes et leur préparation, de manière à préserver tous leurs éléments nutritifs. Ces cinq dernières années, il y a eu de vraies avancées des connaissances en nutrition. Il a été prouvé qu'une mauvaise alimentation génère l'inflammation des tissus et le dérèglement du microbiote intestinal, contribuant ainsi à la dégradation de tous les systèmes, avec un impact aussi bien sur la santé reproductive que sur le développement psychomoteur des enfants en passant par les cancers, les maladies cardio-vasculaires, bref, sur la santé en général.

UN DON
POUR LES ENFANTS
ABANDONNÉS

Il reste encore 60 000€ à trouver pour financer notre programme de soutien aux pouponnières du Mali. Aux prises avec un accroissement constant du nombre de bébés abandonnés, les personnels des quatre pouponnières de Bamako et de Sikasso ont besoin de votre aide. Faites un don !

www.santesud.org



© Santé Sud

SANTÉ SUD est une ONG de solidarité internationale, reconnue d'utilité publique, qui agit pour un accès durable à des soins de qualité dans les pays en développement en accompagnant les initiatives locales. Au sein du GROUPE SOS, Santé Sud agit aux côtés de Ginkgo, Djantoli et Afghanistan libre en faveur de la solidarité internationale.

Santé Sud • 200, bd National, Le Gyptis II, Bât. N, 13003 Marseille • Tél. 04 91 95 63 45 • contact@santesud.org • www.santesud.org • Directrice de la publication : Nicole Hanssen • Rédactrice en chef : Julie Bégin • Merci à : Dejid Badarch, Salwa Boubaker, Yasmine Dahmene, Jalla El Ati, Aline Mercan, Sodnompil Pagj et Oyuntulkuur Tsogtbaatar • Conception graphique : Point de vue • Impression : CCI Imprimerie.

Ces programmes
sont financés par :

